



تأمین سلامت جسمی و روانی مردان در دوره های مختلف زندگی و پیشگیری از بیماری ها، از جمله اهداف در نظر گرفتن این روز است. سلامت مردان موضوعی است که موجب استحکام و ارتقای توسعه کشور بوده و سلامت نیروی کار جامعه را در پی خواهد داشت. مردان به واسطه وظایفی که بر عهده دارند نسبت به زنان در معرض خطر بیشتری از فاکتورهای محیطی و شغلی قرار دارند.

*پیشگیری مقدم بر درمان است و در صورت بی توجهی به امر پیشگیری و عدم توجه به خود و سلامت که زن و مرد هم ندارد بسیاری از بیماری ها چه جسمی و چه روانی بصورت مزمن و پایدار در ما شکل میگیرد.

بیماریهایی که سلامت مردان را تحت تاثیر قرار میدهد عبارت است از:

- ✓ بیماریهای روانی و اختلالات رفتاری
- ✓ بیماریهای ریوی و دستگاه تنفس
- ✓ انواع سرطان
- ✓ بیماریهای قلبی و عروقی
- ✓ بی تحرکی
- ✓ حوادث عمدی و غیر عمدی و ...

انواع سرطانهای شایع در مردان و علل و درمان و پیشگیری آنها:

سرطان پروستات که سابقه خانوادگی در احتمال ابتلا به آن موثر میباشد. کنترل وزن، رژیم غذایی سالم و اجتناب از سیگار در جلوگیری از آن نقش دارد.

سرطان ریه احتمال ابتلا در افراد سیگاری بیشتر است. علت آن رشد سلولهای غیرطبیعی در ریه است که منجر به ایجاد تومور و اختلال عملکرد ریه میشود. بهترین راه پیشگیری از آن عدم مصرف دخانیات میباشد.

سرطان روده بزرگ بسیار شایع میباشد و با غربالگری منظم سرطان، اجتناب از سیگار و الکل، استرس و مواد غذایی محرک میتوان از ابتلا به آن پیشگیری کرد.

سرطان پوست (ملانوم) که به دلیل حضور بیش از حد زیر نور آفتاب اتفاق می افتد.

چند راهکار برای ارتقای سلامت روان مردان

یک انسان سالم در تمام جنبه های زندگی اعم از کار و ورزش و امور اجتماعی و زناشویی، نقش پدر و مادری تفریح و دانش و... مدام در حال پیشرفت است؛ اما پیشرفت به معنای بی اشتباه ظاهر شدن در این زمینه ها نیست بلکه، به معنای همسو شدن روان و جسم انسان در چالش های مختلف زندگی و عبور از آنهاست. غالباً در خانواده هایی که از سطح سلامت روان پایین تری برخوردارند، احتمال بروز آسیب های اجتماعی بیشتر میشود معمولاً هر انسان دارای ابعاد جسمانی روانی و اجتماعی است که همواره باید با یکدیگر در تعامل و تعادل باشد. قطعاً مردان نیز بعنوان نیمی از افراد جامعه دارای این ابعاد هستند که در بعد جسمانی، جامعه از آنها انتظار دارد نسبت به زنان جسم سالم و نیرومند تری داشته باشند. در بعد روانی نیز انتظار می رود مردان

بتوانند مدیریت استرس و خشم داشته و تصمیم گیری بهتری در رویارویی با چالش زندگی داشته باشند.

مدیریت خشم و استرس در مردان گاهی ضعیف است و این مساله بعضاً عامل بروز بیماریهای جسمی در آنها میشود.

مصرف مواد، استرس شغلی، پرخاشگری، حالات نامتعادل روانی و هیجانی و اضطراب جز شایع ترین اختلالات روانی در مردان است. هرچند ممکن است اکثر افراد جامعه با این معضل روبرو باشند اما به واسطه اینکه مردان بیشتر در امور بیرون از منزل فعال هستند در آنها بیشتر به چشم میخورد.

برخی از موارد که میتواند موجب بهبود عملکرد روانی مردان شود:

مطالعه در زمینه های مورد علاقه، تغذیه سالم، خواب کافی، داشتن دوستان خوب و گذراندن ساعاتی در هفته با آنها، ورزش و فعالیت منظم بدنی، پرهیز از دخانیات و اشتباه نوشی، شرکت در کارهای خیریه و هرفعالیتی که حال روحی فرد را بهبود میبخشد.

اهمیت و تاثیر ورزش



با توجه به ماشینی شدن زندگی امروز و کم تحرکی هرروز اهمیت ورزش پررنگ تر میشود. تاثیرات ورزش شامل: سلامت جسم و تناسب وزن و اندام، نشاط و سرزندگی و سلامت روان، تقویت سیستم، نشاط و سرزندگی و سلامت روان، نشاط



هفته جهانی سلامت مردان



واحد آموزش سلامت

با همکاری واحد مددکاری و کارشناس تغذیه

تاریخ تنظیم: خردادماه ۹۹

www.aryahospital.ir

از روغن سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید. مصرف نمک زیاد موجب ابتلا به فشارخون و سکته و بیماریهای قلبی و عروقی، سکته مغزی و سرطان و پوکی استخوان میشود.

برای بهبود طعم غذا به جای نمک از سبزی های معطر، آبلیمو ترش و نارنج تازه استفاده کنید. همه مواد غذایی نمک پنهان دارند مراقب نمک پنهان مواد غذایی باشید.



و سرزندگی و سلامت روان، تقویت سیستم ایمنی، رشد و پرورش اندیشه مثبت، خودداری از پذیرش افکار و عقاید منفی و مسموم، تقویت اراده و تخلیه هیجانی، دوری از گوشه گیری و افزایش اعتماد به نفس، ایجاد حس رقابت سالم و طول عمر.

تغذیه سالم در مردان:



برای پیشگیری از چاقی، بیماریهای قلبی و عروقی، دیابت و سرطان ها مصرف انواع روغن و چربی را کاهش دهید.

از گوشت و شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید.

مصرف غذاهای آماده (فست فود)، سس های چرب و تنقلات ناسالم را کاهش دهید.

روغن را بطور مستقیم از داخل بطری به درون ظرف غذا نریخته و آن را باقاشق اندازه گیری نمایید.

هنگام خرید روغن به برچسب آن دقت نمایید تا میزان اسید چرب ترانس آن کمتر از ۰.۵٪ باشد.